

Kodeks walki z rakiem

Nowotwory są plagą naszych czasów. Wprawdzie archeolodzy dowodzą, że nękały one ludzkość od wieków, ale wydłużenie się średniej długości życia spowodowało pojawienie się tych chorób u znacznego odsetka ludzi. Mimo ogromnych pieniędzy przeznaczanych na znalezienie sposobu na ich zwalczanie i niewątpliwych sukcesów na tym polu, do pełnego zwycięstwa daleko.

Europejski Kodeks Walki z Rakiem to odpowiedź na pytanie, jak żyć zdrowo i ustrzec się zachorowania na nowotwór. Przygotowała go Unia Europejska i aktualnie obowiązuje jego trzecia edycja. Uwzględnia ona sytuacje zagrożenia nowotworami złośliwymi w nowych krajach członkowskich, w tym w Polsce, a także najnowszą wiedzę o czynnikach ryzyka, leczeniu i profilaktyce nowotworów złośliwych.

O tym wszystkim mowa była na konferencji w Wielkopolskim Centrum Onkologii 29 listopada. Mówiono, że Euro-

pejski kodeks zawiera 11 zasad profilaktyki w walce z chorobami nowotworowymi. Siedem to zalecenia dotyczące stylu życia, cztery zaś to zagadnienia wczesnej diagnostyki. Od 1 lipca 2005 roku zapisy kodeksu są podstawą strategii Programu Prewencji Pierwotnej Nowotworów, będącego elementem Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych.

Podkreślono, że Polacy mają ogólną wiedzę o szkodliwości palenia, picia alkoholu, braku aktywności ruchowej, niewłaściwej diecie, unikaniu badań profilaktycznych. Wiedza ta nie przekłada się jednak na ich zachowania. Konieczne jest upowszechnienie tej wiedzy w mediach. Kampanie medialne powinny być skierowane głównie do osób mniej wykształconych. Ważne jest także, aby informacje były przekazywane prostym językiem. Należy unikać języka medycznego, który zbyt często jest niezrozumiały dla nefachowców.

Z okazji konferencji Narodowy Fundusz Zdrowia w Poznaniu przygotował informację o poczynaniach wielkopolskiego oddziału w zakresie promowania programów profilaktycz-

11 zasad Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem

1. Nie pal.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny.
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców.
5. Ogranicz spożycie alkoholu.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce.
7. Unikaj substancji rakotwórczych.
8. Zaszczep się przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu B.

Weź udział w programach ochrony zdrowia publicznego

9. Kobiety po 25. roku życia: badania w kierunku raka szyjki macicy.
10. Kobiety po 50. roku życia: badania w kierunku raka piersi.
11. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia: badania w kierunku raka jelita grubego.

nych. Jest to 14 milionów złotych przeznaczonych na programy profilaktyki raka piersi, raka szyjki macicy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, programu wczesnego wykrywania zakażeń HIV u kobiet w ciąży, diagnostyki jaskry i pomo-

cy dziecku zagrożonemu niepełnosprawnością. Do września WOW NFZ zrealizował program profilaktyki raka piersi w 94 procentach, a raka szyjki macicy w 92 procentach. W obu tych chorobach nie obowiązują limity. AB